ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA PROFESSOR JOÃO BAPTISTA

Aluno: _____
Disciplina: Educação Física.
Professor(a):Melissa Villalba Costa
Turma: 9°Ano A
Período:16/09 à 30/09/20 Quantidade de aulas: 4
Objeto de conhecimento: Lutas do Mundo
Habilidade: MS.EF89EF17.s.12

LUTAS DO MUNDO



Jiu Jitsu: Também é conhecido como um **"jogo de xadrez humano"**, justamente por ser uma arte marcial que trabalha com raciocínio lógico e inteligência, a prática está diretamente ligada à uma evolução mental e psicológica, servindo como ferramenta de manutenção e desenvolvimento de caráter, autocontrole, equilíbrio mental, entendimento de hierarquia e respeito.



Boxe: O clássico esporte é uma das lutas mais procuradas atualmente. Prática que antes era dominada pelo sexo masculino, hoje recebe milhares de mulheres que buscam uma melhor coordenação motora, além da defesa pessoal, fortalecimento dos músculos, melhora no sistema cardiovascular e alívio do estresse e da ansiedade. O esporte é escolhido por quem quer perder peso e ter um corpo saudável.

Judô: De origem japonesa, o judô também ajuda no desenvolvimento do corpo, o equilíbrio, a agilidade e



velocidade. Assim como as outras modalidades, o esporte também atua na área mental, fortalecendo a solidariedade, o respeito para com o próximo e a humildade. **O esporte é fundamental para a disciplina e também a flexibilidade do corpo.**



Taekwondo: O esporte tem como ação principal o chute, por isso, é fundamental para desenvolver os membros inferiores, melhorar a sua resistência e proporcionar equilíbrio. Além disso, o Taekwondo melhora a saúde cardiovascular e como toda atividade física praticada regularmente, torna o organismo mais saudável e livre de doenças.

Karatê: O esporte ajuda a desenvolver a paciência, a espiritualidade e concentração. Além de fortalecer os



músculos e a coordenação motora, criar resistência e até beneficiar o nosso corpo, prevenindo o desenvolvimento de doenças e enfermidades. A prática é conhecida por transmitir paz, serenidade e autocontrole.



Krav Maga: A técnica israelense é excelente para fortalecer os músculos, melhorar o condicionamento físico, além de atuar nas áreas de agilidade, resistência e força do nosso corpo. O Krav Maga é conhecido por ter respostas rápidas e objetivas em suas ações, por isso é considerada defesa pessoal e não arte marcial.

DE ACORDO COM O TEXTO, RESPONDA:

1) Qual arte marcial é conhecida como Xadrez Humano?

2) Qual das lutas acima não é considerada uma arte marcial? Por quê?

FONTE: https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/mundo-das-lutas